



## லூபஸ்(தோல் அழிநோய்)

அதன் சுய மேலாண்மை பற்றி நான் என்ன தெரிந்து  
கொள்ள வேண்டும்?

லூபஸின் சுய மேலாண்மை குறித்த கல்வித் துண்டுப் பிரசுரம்



கட்டுக்கதைகள்	vs	உண்மைகள் <sup>1,2</sup>
லாபஸ் ஒரு தொற்று நோய்		லாபஸ் ஒரு தன்னுடல் தாக்க நோய். இது வைரஸ், பாக்டீரியா அல்லது பிற தொற்று முகவரால் ஏற்படுவதில்லை.
பெண்களுக்கு மட்டுமே லாபஸ் ஏற்படுகிறது		லாபஸ் முக்கியமாக பெண்களை பாதிக்கிறது ஆண்களை விட (90% வரை) அதிகம்
லாபஸ் எச்ஐவி போன்றது		காரணங்கள், அறிகுறிகள் மற்றும் செயல்கள் வேறுபட்டவை. லாபஸில், நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு அதிவேகமாக உள்ளது
லாபஸ் உள்ள பெண்களால் குழந்தைகளைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியாது		லாபஸ் மலட்டுத்தன்மையை ஏற்படுத்தாது ஆனால் ஈஸ்ட்ரோஜன் அளவு அதிகரிப்பதால் பெண்களுக்கு கருத்தரிப்பதை சிக்கலாக்கும்
லாபஸ் உள்ள ஒவ்வொருவருக்கும் கன்னங்கள் மற்றும் மூக்கில் பட்டாம்பூச்சி வடிவ சொறி ஏற்படும்		லாபஸ் நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் சுமார் 50% பேர் பட்டாம்பூச்சி அல்லது மலர் சொறியை அனுபவிக்கின்றனர்.
லாபஸ் மூட்டுகளை மட்டுமே பாதிக்கிறது		லாபஸ் பொதுவாக மூட்டுகளை முதன்மைப் பகுதியாக பாதிக்கிறது மற்றும் பல லாபஸ் நோயாளிகளுக்கு மூட்டுவலி உள்ளது. ஆனால் இது உடலின் மற்ற பாகங்களில் நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு தாக்குதல்களுக்கும் வழிவகுக்கும்.

## சுய-மேலாண்மை<sup>3</sup>



ஒவ்வொரு நாளும் சூரிய ஒளியில் இருந்து சருமத்தைப் பாதுகாக்கவும்

மருந்து எடுத்துக்கொள்வதற்கு முன், அது ஒளி உணர்திறனை அதிகரிக்க முடியுமா என்று கேளுங்கள்



வைட்டமின் டி சப்ளிமெண்ட் தேவைப்பட்டால் தோல் மருத்துவரிடம் கேளுங்கள்

ரேனாய்டு இயல் (தோற்றப்பாடு) இருந்தால், குளிர்ச்சியிலிருந்து சருமத்தைப் பாதுகாக்கவும்



மூலிகை, வைட்டமின் அல்லது பிற மாற்று சிகிச்சையை முயற்சிக்கும் முன், உங்கள் தோல் மருத்துவரிடம் தெரிவிக்கவும்

லூபஸ் நோயால் பாதிக்கப்பட்ட மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்



தோலில் உள்ள புள்ளிகள் மற்றும் தடிப்புகளைத் தொடுவதை நிறுத்துங்கள்

## வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள்<sup>4</sup>

லூபஸ் விபரீதங்களைக் குறைக்க  
மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும்



மன அழுத்தம் குறைப்பு மற்றும் கூட்டு  
ஆரோக்கியத்திற்கான உடற்பயிற்சி

ஆரோக்கியமான உணவை  
உண்ணுங்கள்



போதுமான அளவு தூங்குங்கள்

சூரியனில் இருக்கும் நேரத்தைக்  
குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்



புகை பிடிக்காதீர்கள்

மருத்துவரிடம் பேசாமல்  
கர்ப்பத்தைத் திட்டமிட வேண்டாம்



### References:

1. <https://www.urgentcare-sj.com/blog/myths-and-facts-about-lupus> access on 10/04/2023.; 2. <https://www.pacificrheumatologycenter.com/blog/myths-and-facts-about-lupus> access on 10/04/2023; 3. <https://www.aad.org/public/diseases/a-z/lupus-self-care> access on 10/04/2023. 4. <https://www.everydayhealth.com/lupus/pictures-of-tips-to-improve-living-with-lupus/> access on 10/04/2023.

An Educational Initiative by:  
**CONCORD BIOTECH**

Disclaimer: Conceptualized, Edited & Designed by Aurum Medcom with an unconditional education grant from Concord Biotech Ltd. Concord Biotech Ltd is not responsible for the nature of content or any associated copyright or intellectual property issue. The views expressed do not necessarily reflect those of the publisher or sponsor. Please consult your rheumatologist for any additional information and suggestion.